

7月からのスタジオプログラム変更のお知らせ

フリー利用DAY★8日（土）、22日（土）
骨密度測定会★11日（火） 14：00～20：00

修正版

第1週目		第2週目		第3週目		第4週目	
1日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 骨盤メンテ（鈴木）	5日（水） 11：20～	太極舞 ↓ 太極舞（VR）	10日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	19日（水） 11：20～	太極舞 ↓ 太極舞（VR）
1日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）	5日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	12日（水） 13：30～	ボディメイク（水野） ↓ コアマッスル（VR）	22日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ セルフケア（VR）
1日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）	8日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ ストレッチ（梅津）	12日（水） 15：00～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	22日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（水野）
		8日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（新海）	12日（水） 18：30～	筋膜ストレッチ（勝沼） ↓ 筋膜ストレッチ（新海）	22日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）
		8日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ ボディバランス45（VR）	15日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ シェイプアップ（新海）		
				15日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）		
				15日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ コア45（VR）		

第5週目				第6週目	
24日（月） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ シェイプピクス（水野）	28日（金） 10：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）	31日（月） 11：20～	エアロ30（新海） ↓ バランスボール（鈴木）
24日（月） 19：20～	ボディコンパット45（水野） ↓ ボディコンパット45（新海）	28日（金） 11：20～	ボディコンパット30（新海） ↓ ボディコンパット30（水野）	31日（月） 13：30～	チェアロ（新海） ↓ チェアロ（VR）
27日（木） 10：30～	シェイプアップ（鈴木） ↓ シェイプアップ（新海）	28日（金） 18：30～	コアマッスル（水野） ↓ 骨盤メンテ（鈴木）		
27日（木） 14：20～	エアロ30（新海） ↓ エアロ30（VR）	29日（土） 13：30～	週替わりレッスン ↓ 筋膜ストレッチ（勝沼）		
27日（木） 19：20～	ボディコンパット45（新海） ↓ ボディコンパット45（VR）	29日（土） 14：30～	ボディコンパット（新海orVR） ↓ ボディコンパット45（VR）		
		29日（土） 19：10～	週替わりレスミルズ ↓ シバム45（VR）		